

11 Ιουλίου 2014

Τα πιο ωραία γεμιστά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υλικά συνταγής

6 ώριμες και σφιχτές μεγάλες ντομάτες
3 μελιτζάνες φλάσκες μέτριες
3 πιπεριές πράσινες
1 κολοκύθι χοντροτριμμένο
12 κ.σ. ρύζι Καρολίνα
2 ξερά κρεμμύδια ψιλοκομμένα
1 -1/3 φλ. ελαιόλαδο
5 κ.σ. κουκουνάρι
5 κ.σ. σταφίδα μαύρη
1 μικρό ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
1 μικρό ματσάκι φρέσκο δυόσμο ψιλοκομμένο
2 κ.σ. φρυγανιά
1 κ.σ. ζάχαρη
αλάτι
φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

1. Αφού πλύνουμε όλα τα λαχανικά, τ' ανοίγουμε. Κόβουμε 1 φέτα απ' την κάθε ντομάτα (να μείνει ενωμένη με την ντομάτα δεν αποχωρίζουμε τελείως) και με κουτάλι ή παριζιέν αδειάζουμε την ψίχα της προσέχοντας ν' αφήσουμε λίγη σάρκα στη φλούδα ώστε να μην ανοίξουν μετά στο γέμισμα και στο ψήσιμο.
2. Κρατάμε την ψίχα της ντομάτας για σάλτσα. Την αλέθουμε στο μπλέντερ.
4. Πασπαλίζουμε κάθε ντομάτα με λίγο αλάτι και ελάχιστη ζάχαρη. Τις γυρνάμε ανάποδα σε δίσκο, ν' αφήσουν τα υγρά τους.
5. Κόβουμε 1 φέτα απ' το πάνω μέρος της πιπεριάς και αφαιρούμε τα σποράκια και το λευκό μέρος τους. Κόβουμε 1 λεπτή φέτα απ' το πίσω μέρος της μελιτζάνας ώστε να κάθονται καλά στο ταψί.
6. Αφαιρούμε και μια φέτα απ' το κοτσάνι και με κουτάλα ή παριζιέν αδειάζουμε την ψίχα της και την ψιλοκόβουμε. Πρώτα αλέθουμε στο μπλέντερ τη σάλτσα της ντομάτας. Κρατάμε το ½ της αλεσμένης ντομάτας για το τέλος της συνταγής.

7. Σε βαθύ τηγάνι ζεσταίνουμε $\frac{1}{2}$ φλ. από το συνολικό ελαιόλαδο και σοτάρουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι για 2-3'. Προσθέτουμε το κολοκύθι και την ψίχα της μελιτζάνας και σοτάρουμε 2'-3', να μαραθούν. Προσθέτουμε το ρύζι το κουκουνάρι και τη σταφίδα και ανακατεύουμε.

8. Περιχύνουμε με το $\frac{1}{2}$ της αλεσμένης ντομάτας και 1 φλ. τσαγιού νερό. Αλατοπιπερώνουμε και σιγοβράζουμε για 5'. Αποσύρουμε απ' τη φωτιά τη γέμιση. Πασπαλίζουμε με τα ψιλοκομμένα μυρωδικά. Η γέμιση πρέπει να είναι αρκετά ζουμερή όταν θα γεμίσουμε τα λαχανικά.

9. Γεμίζουμε κάθε λαχανικό μέχρι τα $\frac{3}{4}$ γιατί θα φουσκώσει το ρύζι με το ψήσιμο. Βάζουμε τα καπάκια και τα αραδιάζουμε σε βαθύ ταψί, το ένα κοντά στο άλλο.

10. Σε ένα μπολ χτυπάμε με σύρμα την υπόλοιπη αλεσμένη ντομάτα με το υπόλοιπο 1 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο. Αλατοπιπερώνουμε και μ' ένα κουτάλι περιχύνουμε τα γεμιστά.

11. Τέλος, ανακατεύουμε τη φρυγανιά με τη ζάχαρη και πασπαλίζουμε τα γεμιστά. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στις αντιστάσεις το πρώτο μισάωρο τα γεμιστά σκεπασμένα. Έπειτα αφαιρούμε και συνεχίζουμε το ψήσιμο, που συνολικά διαρκεί 1 ώρα και 15'.

12. Σερβίρονται ζεστά ή κρύα. Είναι απίθανα την επόμενη ημέρα σε θερμοκρασία δωματίου με ώριμη πικάντικη φέτα, ξυνομυζηθρα Πάρου ή Ξύγαλο Κρήτης.

Μερίδες: 6

Χρόνος Προετοιμασίας: 30 λεπτά

Χρόνος Ψησίματος: 75 λεπτά

Πηγή: argiro.gr